

Speiseplan KW 40



Menügruppe	INZELSPEISEN inkl. Salat	Montag, 4. Oktober 2021	Dienstag, 5. Oktober 2021	Mittwoch, 6. Oktober 2021	Donnerstag, 7. Oktober 2021	Freitag, 8. Oktober 2021
Buffetform: Alle Einzelspeisen, Salat und Dessert zur freien Auswahl! Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten sollten Sie laut DGE in Folge von 20 Mahlzeiten: min. 20x Kartoffelerzeugnisse oder Getreideprodukte, min. 20x Gemüse oder Salat, min. 8x Obst, min. 8 x Milchprodukte, max . 8x Fleisch, min. 4 x Seefisch, zu sich nehmen!	PASTA Hausgemachte <i>BIO-Nudeln</i> zertifiziert nach <i>DE ÖKO-009</i>	Vollkorn Penne, Gemüserahmsauce ^{13, 19, 21} KH:65, EW:13, FE:4, kcal:349	Spirelli Tricolore, Spinat-Käsesauce ^{13, 19} KH:69, EW:14, FE:19, kcal:511	Hausgemachte Bio Spaghetti, Tomatensoße italienische Art ¹³ KH:127, EW:28, FE:0, kcal:684	Grüne Rigatoni (hausgemacht und Bio), Sahnesoße. ^{13, 15, 19} KH:110, EW:23, FE:12, kcal:606	Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse und Käse ^{13, 15, 19, 21} KH:4, EW:1, FE:0, kcal:24
	VEGETARISCH	Veggie Burger, Pommes frites, Ketchup, Mayonnaise und Röstzwiebeln ^{1, 7, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23} KH:73, EW:18, FE:35, kcal:621	Möhrencremesuppe mit Kokosmilch und Ingwer, Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 23} KH:24, EW:4, FE:6, kcal:174	Karotten-Sesamschnitzel, Wokgemüse, Basmatireis ^{13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25} KH:63, EW:12, FE:20, kcal:471	Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Schmandgemüse ^{1, 2, 11, 12, 13, 19} KH:3, EW:2, FE:2, kcal:40	Saisonale Gemüseplatte, Sauce Bearnaise., Geschmorte Kartoffeln ^{1, 7, 11, 12, 15, 20} KH:31, EW:6, FE:32, kcal:434
	HAUPTGERICHT	Chicken Nuggets, Süß-Saure Sauce, Butterreis ^{1, 2, 7, 11, 12, 13, 19, 21, 22} KH:71, EW:18, FE:12, kcal:462	Kartoffelpuffer, Apfelmus ^{1, 9, 11, 12, 13, 15} KH:94, EW:10, FE:2, kcal:452	Hähnchengyros mit Zwiebeln, Tzaziki Dip, Djuvec-Reis ¹⁹ KH:45, EW:26, FE:16, kcal:460	Grünkern-Gemüserösti, Blumenkohl, Dunkle Soße (veg.) ^{13, 15, 21} KH:31, EW:12, FE:13, kcal:277	Hausgemachte Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker ^{1, 9, 11, 12, 13, 15, 19} KH:106, EW:22, FE:26, kcal:747
	Dessert	Joghurt mit Honig und Müsli ^{12, 13, 19} KH:26, EW:4, FE:5, kcal:168	Grüne Götterspeise (Halal) ^{2, 11, 12} KH:21, EW:0, FE:0, kcal:84	Pfirsich-Sahnequark ^{12, 19} KH:10, EW:8, FE:2, kcal:91	Obstauswahl	Donuts ^{2, 12, 13, 19, 20} KH:23, EW:2, FE:4, kcal:139

Alle Allergene und Zusatzstoffe

1 - Mit Geschmacksverstärker, 2 - Mit Farbstoff, 7 - Mit Konservierungsstoff, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 11 - Mit Süßungsmittel, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch / Laktose, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite



Speiseplan KW 40

Bestellung für: _____

Bestellt durch: _____

Bitte tragen Sie die gewünschte Bestellmenge in die blauen Felder ein.

Menügruppe	EINZELSPISEN inkl. Salat	Montag, 4. Oktober 2021		Dienstag, 5. Oktober 2021		Mittwoch, 6. Oktober 2021		Donnerstag, 7. Oktober 2021		Freitag, 8. Oktober 2021	
Buffetform: Alle Einzelspeisen, Salat und Dessert zur freien Auswahl! Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten sollten Sie laut DGE in Folge von 20 Mahlzeiten: min. 20x Kartoffelerzeugnisse oder Getreideprodukte, min. 20x Gemüse oder Salat, min. 8x Obst, min. 8 x Milchprodukte, max. 8x Fleisch, min. 4 x Seefisch, zu sich nehmen!	PASTA Hausgemachte BIO-Nudeln zertifiziert nach DE ÖKO-009	Vollkorn Penne, Gemüserahmsauce ^{13, 19, 21}		Spirelli Tricolore, Spinat-Käsesauce ^{13, 19}		Hausgemachte Bio Spaghetti, Tomatensoße italienische Art ¹³		Grüne Rigatoni (hausgemacht und Bio), Sahnesoße. ^{13, 15, 19}		Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse und	
		KH:65, EW:13, FE:4, kcal:349		KH:69, EW:14, FE:19, kcal:511		KH:127, EW:28, FE:0, kcal:684		KH:110, EW:23, FE:12, kcal:606		KH:4, EW:1, FE:0, kcal:24	
	VEGETARISCH	Veggie Burger, Pommes frites, Ketchup, Mayonnaise und Röstzwiebeln ^{1, 7, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 21,}		Möhrencremesuppe mit Kokosmilch und Ingwer, Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 23}		Karotten-Sesamschnitzel, Wokgemüse, Basmatireis ^{13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25}		Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Schmandgemüse ^{1, 2, 11, 12, 13, 19}		Saisonale Gemüseplatte, Sauce Bearnaise., Geschmorte Kartoffeln ^{1, 7, 11, 12, 15, 20}	
		KH:73, EW:18, FE:35, kcal:621		KH:24, EW:4, FE:6, kcal:174		KH:63, EW:12, FE:20, kcal:471		KH:3, EW:2, FE:2, kcal:40		KH:31, EW:6, FE:32, kcal:434	
	HAUPTGERICHT	Chicken Nuggets, Süß-Saure Sauce, Butterreis ^{1, 2, 7, 11, 12, 13, 19, 21, 22}		Kartoffelpuffer, Apfelmus ^{1, 9, 11, 12, 13, 15}		Hähnchengyros mit Zwiebeln, Tzaziki Dip, Djuvec-Reis ¹⁹		Grünkern-Gemüserösti, Blumenkohl, Dunkle Soße (veg.) ^{13, 15, 21}		Hausgemachte Apfelpannkuchen mit Zimt und Zucker ^{1, 9, 11, 12, 13, 15, 19}	
		KH:71, EW:18, FE:12, kcal:462		KH:94, EW:10, FE:2, kcal:452		KH:45, EW:26, FE:16, kcal:460		KH:31, EW:12, FE:13, kcal:277		KH:106, EW:22, FE:26, kcal:747	
	Dessert	Joghurt mit Honig und Müsli ^{12, 13, 19}		Grüne Götterspeise (Helen) ^{2, 11, 12}		Pfirsich-Sahnequark ^{12, 19}		Obstauswahl		Donuts ^{2, 12, 13, 19, 20}	
		KH:26, EW:4, FE:5, kcal:168		KH:21, EW:0, FE:0, kcal:84		KH:10, EW:8, FE:2, kcal:91				KH:23, EW:2, FE:4, kcal:139	
	Zusatzessen Lehrer und Besucher										

Alle Allergene und Zusatzstoffe

1 - Mit Geschmacksverstärker, 2 - Mit Farbstoff, 7 - Mit Konservierungsstoff, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 11 - Mit Süßungsmittel, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch / Laktose, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite